

きいていたくなる声の力と話し方



ストアカ



話を促す豊かなきき方

改訂版

今の自分を乗り越えた向こうに広がる世界

はじめまして。

ボイストレーニング教室『ワンバイブス・パフォーマンス活声課[®](かっせいか)』
です。

この度は受講いただき誠にありがとうございます。

今回の内容は「**ととのえよう ころろ 声 伝え方**」の導入部分、
オリエンテーションとなっています。

例えば、相手から「**ずっときいていたくなる声と話し方ですね**」といわれると
あなたはどんな感じがしますか？

「**今の自分を乗り越えた向こうに広がる世界**」 それを一緒に味わいましょう。

この資料には**声の力**や**話し方**、そして**きき方**のヒントがたくさんです。
どうぞ効果的なコミュニケーションのためにお役立てください。

1 前提

- ✓言葉の方向性には3つある
- ✓会話で浮き彫りになる3つのこと

2 「話し方」編

- ✓話し言葉そのもの
- ✓話す内容
- ✓声のトーン（パラ言語）
- ✓話している時の振舞い

3 「話のきき方」編

- ✓そもそも、「話をきく」とは？
- ✓「きいている時」の振舞い
- ✓タイミング



パフォーマンス話声課®

1 前提

✓ 言葉の方向性には3つあります

①外（外に出る言葉）

- 声に出している言葉（言語化できている）
- 自分の気持ちを伝えるための道具

②内（内に向く言葉）

- 心の中に浮かんだ気持ち
- 思った、イメージした、感じた、考えたで止めてしまっている言葉

③中途半端（中途半端にしてしまう）

- **ひとり言（セルフ・トーク）** 上の①と②を繋ぐ役割
- **あなた自身が習慣になっているひとり言（セルフ・トーク）** を把握しよう
- 自分自身にとってのベストトークを産みだす元になる（→メンタルトレーニング）

1 前提

✓ やりとりには対話と会話の 2 種類があります

①やりとり（談話）

- ひとつの文を超えた意味的なまとまりを持った文の集まり
- 繋がりがあったり（**結束性**）、意味内容の繋がりがあある（**整合性**）

②対話

- 高い目標意識 互いの考えを深める 意見交換 交渉 フォーマル
- 向かい合って話し合う

③会話

- 雑談 おしゃべり インフォーマル≧フォーマル
- 複数の人数で話す

1 前提

✓ やりとりでは浮き彫りになる 3 つのことがあります

①話している人の価値観

- 価値観とは既有知識（スキーマ）のことです
- 固定観念、マインドセット

②きいている人の価値観

- 「**きく**」には「聞く(hear)」「聴く(listen)」「訊く(ask)」の3つがあります
- うまくコミュニケーションが出来れば「効く」そして「利く」ことも可能です

③質問者の価値観

- 実は「訊く(ask)」場合にも注意が必要です
- 質問する時は質問者の価値観、既有知識が浮き彫りになります

1 前提

✓ ただし、注意することがあります。

✓ **発達障害の方**もご覧になっているかもしれません

- 相手との関係性を築くのに努力をされている方々もいらっしゃるでしょう

✓ **異文化のコミュニケーション**の場合

- 異なる文化的背景を持つ人や組織間のコミュニケーション

✓ **コミュニケーションに必要な能力**は人それぞれ



パフォーマンス話声課®

2 きいていたくなる「声の力」と「話し方」のために

✓ まずは、相手に嫌がられる「話し方」を知っておくこと

✓ 尖った主張を魂のこもった言葉でしっかり届けたい
→お互いの価値にできる？

✓ 柔らかな主張を魂のこもった言葉でしっかり届けたい
→お互いの価値にできる？

2 相手に嫌がられる「話し方」

✓ 話し言葉そのもの／**対話**の場合・**会話**の場合

「いや、分かんないっす」を連発する人

- 理解できないのか？ 分かりたくないのか？ 分かろうとしないのか？
- 面倒くさくて応えたくないか？ その他なのか？ さあどれでしょう？

「5D」を連発する人

- 「**だ**って」「**だ**めです」「**で**も」「**で**きない」「**ど**うせ」を連発する人のことです
→**能力可能**と**状況可能**を見極めて話していますか？

その他

- あなたが「イヤだなあ」「不快だなあ」と感じた言葉 例) 上司から「お前」

2 相手に嫌がられる「話し方」

✓ 話す内容／**対話**の場合・**会話**の場合

言い訳をする人

- あまり多すぎるとウンザリしませんか？
→先に出てきた「5D」の後に付け足してきますね

理由を言わない人

- 寡黙なのが良い事なのか悪い事なのか？それは、時と場合によります

自分都合の人

- 言ったことに対して自分のいいように（自分都合で）解釈する人

2 相手に嫌がられる「話し方」

✓ 話す内容／**対話**の場合・**会話**の場合

過去の自慢話ばかりしている人

- だから何？過去の栄光ばかり出してこられても・・・
- 他人のステータスで自分を高く見せている(´;ω;`)
- 今のあなたは？これからどうしたいのでしょうか？

内輪話をして盛り上がる人

- 輪の中に入り込めません(泣)

話を先読みしたりまとめたがる人

- 「要するに〇〇なんだろ」「早い話が〇〇なんでしょう」
- あなたの頭の回転が速すぎて・・・ついていけませんw

2 相手に嫌がられる「話し方」

✓ 声のトーン（パラ言語） ／ **対話**の場合・**会話**の場合

高い 低い【声の高さ】

- 終始**高い声**で話し続けていると耳障りです
- **低い声**で**モゴモゴ**と話すと、特に文末がきこえません

大きい 小さい【声の大きさ】

- 近い距離なのに**強い声**でしゃべりまかれると威圧感があります
- 早口ではないんだけど話している声、特に語尾に**勢い**があります

速度、間

- 話す**速度が一定**だと、きいていて内容が入ってきません
- **間（ポーズ）**をとって話してくれません

2 相手に嫌がられる「話し方」

✓ 話している時の振舞い（非言語） ／ **対話**の場合・**会話**の場合

気になる仕草で話して来る人（全身編）

- 立ち姿勢でフラフラ動きながら話す

気になる仕草で話して来る人（部位編）

- 空手チョップをしながら話す／指さしながら話す（気になります）
- 自分の鼻をつまみながら話す／口を覆いながら話す
- 自分の髪の毛を触りながら話す

その他

- あなたが「イヤだなあ」「不快だなあ」と感じた振舞い



パフォーマンス話声課®

3 豊かな「話のきき方」とは？

✓ そもそも、「話をきく」とは？

そもそも、「話をきく」とは、相手に話をさせることです

- 聞き上手は、話させることが上手です
- そこで大事なのが質問すること【「訊く(ask)」】です
- しかし、質問する場合、質問者の価値観や既有知識が邪魔をします

質問以前の相づちも大切です

- 日本人は相づちが多い民族だと言われています

その他

- あなたが「話をきく」ときに「大切だなあ」と感じていることは何でしょう？

3 話を促さない「話のきき方」

私たちがひとつ提案したいこと それは・・・、

✓ 話し手の話を促さない「話のきき方」を知っておくこと

3 話を促さない「話のきき方」

✓ タイミング- 1 / **対話**の場合・**会話**の場合

相づちの間隔が短くて早い

- つまり間がなく相槌を打つ「マシンガン相づち」
- (((u ㇔ u *) うんうん うんうんうんうん(・∀・)うん!!

人が話している途中で割り込んでくる人

- 途中まではきいているが、思いついたように割り込んでくる
- **大抵は「デカイ声」の人が多い**

人の話の腰を折る人（関連する話題ではなく**思い切り別の話題へ振る**）

- このような人たちは話の主導権を握りたがる人たち
- そして自分が中心になりたい人たち → **話を乗っ取られる**

3 話を促さない「話のきき方」

✓ タイミング- 2 / **対話**の場合・**会話**の場合

頼んでいもないのに内容をイジってくる人

- 円滑なコミュニケーションのために、関西人のする振舞い方とは違うものがあるんです

話の途中なのに全く別のことをしようとする人

- 思い出したように「あ！ そうだ!!」と話の腰を折られてしまいます

その他

- あなたが「イヤだなあ」「不快だなあ」と感じている相手のタイミング

3 話を促さない「話のきき方」

✓ 「きいている時」の振舞い- 1 / **対話**の場合・**会話**の場合

貧乏ゆすりをしながら聞く

- トイレに行きたいのなら行ってきていいですよ
- それともASDなのでしょうか？ ならば話は別です

ムカッ！ こわっ！

- 何か他のことをしながら聞いている
- 眉間にしわを寄せながらきいている

人の目を見て話をきかない

- 時々顔をこちらに向けて、アイコンタクトをしてください
- 目を凝視していなくても**意識を向けるとgood**

3 話を促さない「話のきき方」

✓「きいている時」の振舞い- 2 / **対話**の場合・**会話**の場合

きいているフリをする

- その結果、同じ事をきき返して来ます⇒必ずメモを取りましょう

表情音を出しながらきいている

- **咳払い**をしたり、**舌打ち**、**ため息**をつきながら話をきいている人がいます
- そもそもこのような表情音は、相手に自分の**不安**、**緊張**、**不快さ**を伝えようとする**意図**があるということです

腕組みをしながらきいている

- 「圧が強いなあ」と感じてしまいます 拒否の意味合いも



パフォーマンス話声課®

きいていたくなる声の力と話し方
相手に嫌がられる「話し方」をしない

話を促す豊かなきき方
相手に話をさせる「きき方」をする



では・・・、

さらに
お互いに気持ちの良いやり取りが
出来るようになるためには
どうすればよいのでしょうか？



声のチカラと話し方、伝え方



さらに詳しい**現場生成型プログラム**で

こせい
あなたの**個声**®を育てましょう♪

そして着実にステップアップしましょう♪

こえりよく この声力[®]レッスンプログラムは？

- 声のチカラを養うレッスン
- 予防、調整のためのケア、メンテナンスレッスン



ふたつをブレンドさせて
こせい
あなたの個声[®]を磨きます



きいていたくなる声の力と話し方



話を促す豊かなきき方

改訂版

このPDFについての詳しい説明を動画で！



1 前提となる大切なこと



2「話し方」編



3「話のきき方」編



4 理解・気づき・実践

 上の画像をクリックしてそれぞれの動画をご覧ください

きいていたくなる声の力と話し方 話を促す豊かなきき方

初 版 2023年12月

改訂版 2025年03月

著 者 木下幹基

協 力 野中まり／HARA

発行者 **ONE VIBES**（ワンバイブス）

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-44-20 Sublime 小笠原101

 050-1009-7085（阿佐ヶ谷教室直通）

※このPDF資料の無断複製・転載は、著作権法での例外を除き禁じられています。

※声力（こえりよく）と個声（こせい）は、「カラダと声力みんなの個声®」と表記のある**ワンバイブスの登録商標**です。
